

Рекомендации педагогам для поддержания психологического, эмоционального и физического здоровья в норме

Если постоянно игнорировать свои нужды, рано или поздно наступит выгорание. Проверьте, не пора ли и вам сделать паузу в своём ритме жизни.

Как проявляется выгорание

- К концу дня вы настолько истощены, что падаете на диван и засыпаете незаметно для себя.
- К концу недели вам невероятно сложно встать по утрам с кровати.
- В выходные вы спите запредельно много, чтобы просто почувствовать себя нормальным.
- Сколько бы ни длился отдых, вы всё равно просыпаетесь уставшим.
- Вы не можете продержаться без кофеина в течение дня.
- Часто вы так много работаете, что забываете поесть.
- Вам очень хочется фастфуда и сладкого в больших количествах, чтобы получить энергии.
- Вы запоем смотрите сериалы и отвлекаете себя другими способами, чтобы не оставаться наедине со своими мыслями.

Если вы чувствуете, что близки к выгоранию, вам пора пересмотреть своё отношение к себе.

В чём заключается забота о себе

Настоящая забота о себе помогает лучше понять себя и свои цели. Она даёт якорь в сложных жизненных ситуациях, который удерживает вас на плаву. Она учит не заикливаться на мелочах и уделять внимание здоровью: *психическому, физическому и эмоциональному*. Вот советы для укрепления всех трёх сфер.

Что делать для психического здоровья

1. Расслабляйтесь и разрешайте себе ничего не делать. Не берите в это время телефон.
2. Медитируйте.
3. Читайте книги о саморазвитии.
4. Слушайте образовательные подкасты (новости не считаются).
5. Играйте с животными.
6. Обнимайте близких.
7. Делайте то, что заставляет вас улыбаться.
8. Займитесь творчеством.
9. Слушайте любимую музыку.
10. Ведите дневник благодарности.

Что делать для эмоционального здоровья

1. Простите человека, на которого долго держали обиду.
2. Сделайте то, что давно хотели сделать, но боялись.
3. Сосредоточьтесь на собственных потребностях и целях, а не сравнивайте себя с другими.
4. Будьте сострадательнее к самому себе.
5. Сделайте перерыв от соцсетей.
6. Позвольте себе пережить свои чувства, а не убегайте от них.
7. Прочитайте художественную книгу, которая поднимет настроение.
8. Отдохните от технологий.
9. Помогите кому-то, не ожидая ничего взамен.
10. Используйте позитивные аффирмации.
11. Запишите, что вам нравится в себе.

Что делать для физического здоровья

1. Практикуйте глубокое дыхание.
2. Двигайтесь под любимую музыку.
3. Спите достаточное количество времени.
4. Займитесь тяжёлой атлетикой.
5. Ходите пешком.
6. Играйте в спортивные игры.
7. Гуляйте и будьте на солнце.

8. Попробуйте йогу или другие виды осознанного движения.
9. Ешьте здоровую пищу (фрукты и овощи, необработанные продукты).

Как это изменит вашу жизнь

- Забота о себе спасет от сильного выгорания.
- Дневник благодарности. Записывайте то, за что вы хотите сказать спасибо жизни и окружающим людям. Это помогает каждый день находить радостные моменты и уделять больше внимания близким.
- Медитация сокращает стресс, тревожность и негативные мысли.
- Благодаря заботе о себе повышает уверенность в себе.

Вспомните, что говорят в самолёте: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребёнка».

Ведь если вы сначала не позаботитесь о себе, то потеряете сознание и не сможете помочь другим. И это касается не только экстренных ситуаций, но и обычной жизни.